

Любовь - это сложное состояние, основанное на чувствах и эмоциональных переживаниях по отношению к кому-либо. Два зависимых человека - (хим.зависимый и [созависимый](#)), пытающиеся развивать отношения, сталкиваются со многими трудностями, потому что болезнь проявляется не только непосредственно в зависимостях, но и в отношениях. И если не работать над этим, то их любовь станет тоже "больной".

Что говорят известные психологи о любви.

И.Ялом подчеркивает, что:

Зрелая любовь - это не собственническая любовь, она уважает и восхищается партнером, а не использует его для удовлетворения своих потребностей. Она приносит чувство удовлетворения и ощущение гармонии жизни. В ней мало тревоги и враждебности (хотя, конечно, она может заставить беспокоиться за Другого).ц

К. Теппервайн:

Любовь не приходит согласно нашим надеждам и чаяниям. Любовь - дар жизни. И он не связан с тем, буду ли я тоже любим. Зрелый человек вступает в эту связь без каких бы то ни было ожиданий и уж вовсе без требований.

Е.В. Емельянова:

Любящие зрелой любовью независимы друг от друга, автономны, не ревнивы, но в то же время стремятся помочь другому человеку в самореализации, гордятся победами Другого, великодушны и заботливы. Зрелая любовь говорит: "Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя, и потому хочу быть рядом.

Человек, склонный создавать созависимые отношения, ориентирован на любовь-делку, любовь-эксплуатацию. Он не может отдать, не прося ничего взамен. А отдав, чувствует себя использованным, опустошенным, обманутым. Но для зрелой личности способность отдавать - это выражение силы и изобилия. Отдавая, зрелый человек получает удовольствие, и это само по себе уже является компенсацией его эмоциональных, физических и материальных затрат...

... Зрелая любовь говорит: "Я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе оптимально реализовать свои способности, даже если это означает, что иногда тебе придется быть далеко от меня и делать что-то без меня. Я люблю тебя и поэтому хочу,

чтобы ты достиг всего".

Незрелая любовь заявляет: "Ты должен быть здесь, чтобы мне было на кого опереться. Ты должен утешать и питать меня своей щлюбовью, иначе я лишусь сил. Мы с тобой должны быть вместе, чтобы ты стал ответственным за все, что со мной происходит"...

... Итак, зрелая любовь - это любовь личностей, чье Я имеет целостность и не нуждается в заполнении за счет партнера. Такая любовь не нуждается в оккупации чужой территории, поскольку имеет собственные внутренние "просторы", наполненные ресурсами. В этом случае Я адаптивно и хорошо координирует потребности с реальной жизнью...

Если люди, испытывающие друг к другу здоровые, зрелые чувства расстаются, они конечно же переживают утрату. Это нормальные человеческие переживания. Это слезы, печаль, возможна депрессия... Но такой человек со временем оправляется, и не чувствует себя одиноким, для него потеря - не конец всего. Он - духовно самодостаточен.

В нездоровых семьях часто происходят скандалы, сцены ревности, оскорбления, бывают даже драки... Зависимые как пиявки прилеплены друг другу, и каждый что-то требует от другого, гнобит его, пытается [контролировать](#), заставить быть таким, каким его хочет видеть. Люди причиняют друг другу моральную, а порой и физическую боль, но при этом все равно вместе. Они не расходятся, как будто им нравятся такие отношения. Такие отношения описаны психологами как « I

[реугольник Карпмана](#)

». Это и есть результат зависимых отношений. Они не могут расстаться, потому что питаются друг другом, потому что эти отношения создают иллюзию наполненной смыслом жизни. Если отношения прервать - во внутреннем мире человека наступает пустота. Вакуум. Расставаясь такие люди бесконечно страдают, периодически то уходят, то возвращаются... они не могут принять решение... бывает, что они настолько опустошены без своей "половинки", что ставят под вопрос ценность собственной жизни. Потому что своей жизни у него почти и не было. Он жил чужой жизнью.

Емельянова о таком разрыве пишет:

Совсем другая картина наблюдается, если отношения были взаимозависимыми, то есть взаимное проникновение в Я партнеров было столь значительным, что при утрате оно не может быть компенсировано самостоятельно, и Я остается опустошенным. Именно поэтому созависимый человек не может оставить своего партнера, даже если прекрасно

понимает, что жить с ним дальше не только тяжело, но и опасно. Для него опасность опустошения своего Я значительно страшнее, чем опасность душевной или физической боли, причиняемой любимым.

Итак. Зависимым людям трудно построить независимые, зрелые отношения, им необходимо "дополнение", для того, чтобы ощущать свою самодостаточность. Они черпают свои силы из других, по-сути "вампируют", но думают, что делают это из благих побуждений. У зависимого постоянное желание контролировать близкого человека, переделать его, заставить его быть, таким, каким он хочет его видеть. Из-за низкой самооценки зависимым постоянно необходимы подтверждения, что их любят, "доказательства" любви, они ревнуют и подозревают, потому что глубоко в душе считают себя недостойными, и боятся, что где-то есть кто-то лучше, предпочтительнее.

Часто зависимые превращают собственную жизнь в борьбу, в которой нет победителей, есть только переживания, страдания, слезы, но с тропы войны они сходить никак не хотят. Этим и живут. Одна из целей таких отношений – навязчивое желание через своего партнера ощущать свою значимость, «нужность» и т.п. Механизмы подобной зависимости те же, что и у химической: дисгармония с окружающим миром, нарушенная целостность собственного "Я".

Освобождение от зависимости включает в себя и глубокий анализ и переоценка своих отношений с любимыми людьми, необходимо, работа над собой в выздоровлении охватила все сферы жизни зависимого, в том числе и интимно-личностную сферу. В этом случае, зависимый человек сможет построить конструктивные, зрелые отношения с любимыми.

*психолог, Косухина Мария*

Обсуждение статьи на форуме: "[Зрелая любовь](#)"

New layer... New layer...